

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ Pregnancy and oral health

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ "ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ" (pregnancy gingivitis) ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੈਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬਾਇਓਫਿਲਮ (ਪਲੈਕ) ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕੀਟਾਣੂ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ, ਜਿੱਥੇ ਪਲੈਕ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਸ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਅਕਸਰ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਘੁੱਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ
- ਆਪਣੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਐਸਿਡ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੰਗਾਲੋ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਮਾਹਰ (dental hygienist) ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।

ਕੀ ਐਕਸ-ਰੇ, ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਸੀਆ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਟਿਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੀਸੇ (lead) ਦਾ ਐਪਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੌਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।